

● 金目鯛の煮付け



材料(10人分)			
金目鯛(小)		10	尾
砂糖		200	g
醤油		400	g
酒		350	g
みりん		400	g
生姜	スライス	30	g

作り方

◆ 事前調理

1. 調味料を煮合わせ、そこに生姜を加えておく
2. 金目鯛の表面をさっと焼く
3. 急速冷却する
4. フィルムに金目鯛、調味液を入れ、真空包装する
5. 加熱調理 80℃×30分
6. 急速冷却し、保存する

◆ 提供当日

1. 提供加熱をする
2. 盛付け、提供

※ 加熱温度、時間は目安です。施設の基準をクリアしてください
 ※ 文章、データの無断転用、転載は一切禁止させていただいております